Dieta mediterránea.

Que es la dieta mediterránea, y porque es tan saludable.

La ***dieta mediterránea*** se promociona como la ***dieta más saludable en el mundo*** y es la única dieta de hecho avalado por la Clínica Mayo.



En la sociedad occidental, la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte. De acuerdo con el Centro Americano para el Control de Enfermedades, la enfermedad cardíaca es responsable de más del 25% de las muertes totales por año, y la cifra va en aumento.

El primer paso para la salud del corazón es tener una ***dieta nutricionalmente equilibrada*** y un estilo de vida activo. La sociedad americana del corazón ha introducido directrices actualizadas saludables para el corazón, en ella se hace referencia a la ***dieta mediterránea***.

¿Cuál es la dieta mediterránea?

El objetivo principal de la ***dieta mediterránea*** es en realidad en verduras, frutas, hidratos de carbono no refinados, tales como tubérculos y cereales integrales (carbohidratos refinados son cosas como pan, pasteles, pastas y cereales refinados).

También es alta en fibra y baja en azúcar y grasas saturadas. Esto describe la ***dieta mediterránea*** en una cáscara de nuez. Una vez que se incorporan con éxito esta en su rutina, que sin duda no va a salir mal.

¿Cuál es el secreto de la dieta mediterránea para la salud del corazón?

Parte de ello es su enfoque de la carne. La atención se centra menos en la carne roja y más en las aves de corral y mariscos.

En general, la gente en el Mediterráneo sólo comen carne roja un par de veces al mes, pero comen las aves de corral al menos una vez por semana y el pescado y marisco aún más a menudo.

Haz clíck para seguir leyendo este artículo……………….